

ランチタイム 4月



菊水共同調理場 源



ご入学・ご進級おめでとうございます

いろど ゆた はなばな さ ほ こ なか しんにゅうせい む か あたら
彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい
ねん ほんねんど あんしん あんぜん こ
1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもた
ちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作り（きゅうしょくづく）に努めていきたいと
おもいます。ご理解・ご協力（きょうりょく）のほど、よろしくお願いいたします。

…………… 給食ではこんなことに取り組んでいます！ ……………

栄養バランス

きゅうしょく にち ひつよう えいよう せっしゅ
給食は、1日に必要な栄養の1/3が摂取
できるように、栄養（えいよう）バランスを考えて作って
います。また、日本人の食塩（しお）摂取量（しゅつしりょう）が課題とな
っているため、給食（きゅうしょく）では1日の基準（きじゅん）の1/3
にあたる小学校（しょうがっこう）2g、中学校（ちゅうがっこう）2.5gを
基準（きじゅん）として、減塩（げんえん）に努めています。



食べる力の育成

しんしん けんこう しょくけいけん つ かさ しょくぶんか
心身の健康（けんこう）や食経験（しょくけん）の積み重ね（かさ）、食文化（しょくぶんか）を
まな 学ぶために、さまざまな食（しょく）材（ざい）（こんだて）を提（てい）供（きょう）し
ます。その中には、保育園（ほいくえん）では食（た）べてい（な）かった
ような固（かた）い（だい）す（まる）大豆（だいず）や、丸（まる）のま（ま）のミニトマト（た）や
ぶどう（ぶどう）、うずら（うずら）の卵（たまご）など（な）があります。し（し）っ（し）か（か）り
か（か）ん（かん）で食（た）べるこ（こと）の大切（たいせつ）さや、す（す）き（き）き（き）ら（ら）い
せ（せ）ず（ず）に食（た）べるこ（こと）の大切（たいせつ）さを学（まな）びます。



心と体の健やかな成長

た もの まな きゅうしょく
食（た）べ物（もの）のこ（こと）を学（まな）んだり、給食（きゅうしょく）がで（で）きる
ようす（ようす）し（し） ま（ま）いにち（にち） し（し）ょくじ（しょくじ） た（た）い
様（よう）子（す）を知（し）るこ（こと）で、毎（まい）日（にち）の食（しょく）事（じ）に對（たい）する
かんしゃ（かんしゃ） こ（こ）ろ（ろ） そ（そ）だ（だ） じ（じ）ぶ（ぶ）ん（ん） けんこう（けんこう）
感謝（かんしゃ）の心（こころ）を育（そだ）て、自（じ）分（ぶん）の健康（けんこう）について
かんが（かんが） じ（じ）かん（かん） と（と） く（く）
考（かんが）える時（じ）間（かん）に（に）な（な）るよう（よう）に取（と）り組（く）み（み）で（で）い（い）ます。



正しいマナーの習得

きゅうしょくじかん きょうりょく
給食時間（きゅうしょくじかん）は、み（み）ん（ん）な（な）で協（きょう）力（りょく）して
じゅんぴ（じゅんぴ） か（か）い（い）し（し）ょく（しょく） あ（あ）と（と）か（か）た（た）づけ（づけ） お（お）こ（こ）な
準備（じゅんび）、会食（かいしょく）、後片付け（あとかたづけ）を（を）行（おこな）います。
まわ（まわ）のこ（こと）を（を）かんが（かんが）え（え）た（た）行（こう）動（どう）や食（た）べる姿（せい）勢（せい）、お（お）わ（わ）ん（ん）の
も（も） か（か）た（た） し（し）ょくじ（しょくじ） ま（ま）な
持（も）ち方（かた）など（な）ど、食（しょく）事（じ）マ（マ）ナー（ナー）に（に）つ（つ）いて学（まな）びます。



ご家庭でも…

子どもたちの食べる力＝生きる力を伸ばすためには、ご家庭との連携が欠かせません。ご家庭でも、以下のことに気を配っていただけたら幸いです。

毎日の給食を話題に！

献立表は家庭内でよく見えるところに貼っていただき、給食の感想を伝えたり、聞いたり、話題にしてもらえるとありがたいです。気になった献立は、お気軽に栄養教諭にお尋ねください。



苦手なもの、初めて食べるものに挑戦を！

特に小学校一年生にとっては、初めて食べるものが学校給食に登場することがあります。例えば、固い食品や丸のまのミニトマト、うずらの卵などは、ご家庭でも食べる練習をお願いします。さらに、しっかり噛むことも合わせてご指導ください。また、苦手な食べ物も大人がおいしそうに食べていると興味がわき、食べる意欲につながります。共食を大切にしてください。



食事のマナーの声かけを！

食事のマナーを食事の場を通して教えましょう。「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとできるようにしましょう。



お手伝いを積極的に！

給食時には全員が当番となり、準備・後片付けをします。ご家庭でも家族のためにできることを積極的に実践してほしいです。